



4月とはいえ、汗ばむような陽気の日も多くなってきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。今年度も毎月情報紙を発行していきますので、ぜひご覧ください。



体にやさしいお店を利用してみませんか～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

「体にやさしいかごしまメニューのお店」をご存じですか？

鹿児島市では、下記のいずれかの基準を満たしているメニューを提供するお店を「体にやさしいかごしまメニューのお店」として登録しています。現在は、140店のご登録をいただいています。

和食、洋食、フレンチ、居酒屋、仕出しなど、様々な飲食店の登録があります。テイクアウトをされているお店もありますので、ぜひ、この機会にご利用されてみてはいかがでしょうか。

	①バランスばっちりメニュー	②野菜たっぷりメニュー	③食塩控えめメニュー
主食	飯 パン、麺、いも類 240kcal～400kcal	/	/
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など合わせて75g		
副菜	野菜120g以上	野菜120g以上	/
調味料	油類 大さじ1/2～1杯		



■鹿児島市ホームページ：<http://www.city.kagoshima.lg.jp/>

⇒鹿児島市ホームページ>健康・福祉>健康・医療>健康づくり
>体にやさしいかごしまメニュー



鹿児島市ホームページ「かごしまiマップ」のサイトでは、登録店を「生活情報マップの『健康・禁煙飲食店』」として地図上で紹介しています。

■かごしまiマップ：<https://www2.wagmap.jp/kagoshima/Portal>
⇒鹿児島iマップ>生活情報マップ>健康・禁煙飲食店>同意する

